

Хава Ахматханова

**ТРЕВОГА: КАК ДРУЖИТЬ
ИЛИ ЛУЧШЕ БОРОТЬСЯ?**



Москва 2023

Хава Ахматханова

**Тревога: как дружить
или лучше бороться?**

«Издательство «Перо»

2023

УДК 159.9
ББК 88.3

Ахматханова Х. Х.

Тревога: как дружить или лучше бороться? /
Х. Х. Ахматханова — «Издательство «Перо», 2023

ISBN 978-5-00218-730-0

Каждый из нас время от времени испытывает тревогу. Это чувство мы ощущаем по-разному. Часто даже не догадываемся, что с виду уверенный в себе человек может быть внутри довольно тревожным и беспокойным. Тревога – это естественное и нормальное состояние! Если возникают мысли, в которых мы представляем себя слабее или хуже других, а мир – опасным и страшным местом, то такие мысли будут вызывать тревогу. К счастью, свои мысли возможно менять, направлять и управлять ими. Это непросто, но, как и в случае с другими навыками, сначала кажется сложным, но в ходе упражнений и практики приходят опыт и сноровка. В этой книге я постаралась затронуть сразу несколько тем: • что такое тревога; • советы и стратегии по преодолению тревоги и паники; • как перестать бояться своей тревоги. Буду рада отзывам и рекомендациям. Издание полезно всем, кто интересуется психологией и саморазвитием. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-00218-730-0

© Ахматханова Х. Х., 2023
© «Издательство «Перо», 2023

Содержание

Об авторе	6
Предисловие	9
1. Введение	10
2. Подходы к определению понятий тревоги и тревожности	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Хава Ахматханова
Тревога: как дружить или лучше бороться?

© Ахматханова Х. Х., 2023

Об авторе

Хава Хуважибаудиевна Ахматханова – медицинский психолог и преподаватель психологии и психотерапии.

На базе двух медицинских университетов в г. Москве проводит дополнительные циклы профессиональной переподготовки и повышения квалификации для клинических психологов, врачей-психиатров и психотерапевтов.

Автор печатных работ в РИНЦ и ВАК, Scopus, методических рекомендаций, утвержденных Минздравом РФ, и автор главы в первом национальном руководстве по физической и реабилитационной медицине при ДЦП у детей.



Активно принимает участие во внедрении Международной классификации функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья в медицинской реабилитации детей и подростков, организации дистанционного дневного стационара с использованием цифровых технологий для реабилитации детей с психоневрологической патологией, восстановительном лечении детей и подростков после перенесенных инфекционных заболеваний. В настоящее время работает над кандидатской диссертацией. Принимает участие в работе научных конференций, как в России, так и за рубежом.

Научные интересы: клиническая (медицинская) психология. Перинатальная и пренатальная психология. Психология зависимого поведения. Аддиктология. Наркология. Психиатрия. Этнопсихология. Психотерапия психосоматических нарушений, нейрореабилитация.

Сфера практической деятельности:

патопсихологическая и нейропсихологическая диагностика. Перинатальная и пренатальная психология, семейная психотерапия. Арт-терапия. Когнитивно-поведенческая психотерапия.

Публикации автора:

1. Пособие «Записки клинического психолога».
2. Сборник лекций по дисциплине «Введение в клиническую психологию».
3. Пособие «Как бороться с детскими страхами?»
4. «Психологическое консультирование: пособие для начинающих психологов».

Предисловие

Тревога – это самое распространенное чувство в современном обществе. Каждый из нас испытывает его, но кому-то легко с этим справиться, а у кого-то возникают большие проблемы с его преодолением.

Выделяют здоровую (адаптивную) и нездоровую (патологическую) тревогу.

Здоровая тревога – нормальное явление. С ней сталкиваются все люди. Она помогает мобилизовать силы в организме, чтобы справиться с тем, что вызывает тревогу.

Адаптивная тревога длится недолго, не особо мешает нам делать то, что нужно, и проходит, когда ситуация благополучно разрешается. На смену чувству беспомощности приходит уверенность в себе и своих силах.

«Приступы» нездоровой тревоги более интенсивные и длительные. Они случаются все чаще и чаще, способны перерасти в паническую атаку. Угроза собственной безопасности обычно воображаемая. Масштабы предполагаемой «катастрофы» чрезмерно преувеличены.

Патологическая тревога истощает организм, негативно влияет на качество жизни: провоцирует трудности в учебе, общении и др.

Эта книга посвящена людям, которые интересуются темой тревожно-фобических расстройств или просто тревогой.

Задача книги – подробно разобрать данный феномен и дать рекомендации по снижению тревожности и ее профилактике.

Характерной особенностью книги является то, что она построена в виде практикума. Выполняя задания и отвечая на вопросы, читатель сможет самостоятельно разобраться в причинах своей тревожности и сделать шаги по ее снижению.

1. Введение

В настоящее время наблюдается увеличение числа тревожных людей, характерными чертами которых выступают неуверенность в себе, эмоциональная нестабильность. Установлено, что постоянно переживаемое состояние повышенной тревожности может снижать познавательную активность, концентрацию внимания, работоспособность и, таким образом, негативно влиять на эффективность деятельности, препятствовать социализации и адаптации к новым ситуациям, что вкуче является необходимым условием для формирования личности, способной к полноценной самореализации в профессиональной, социальной, личной сферах. Кроме того, тревожность является фактором риска для возникновения психосоматических расстройств.

Поэтому выявление истинных психологических причин тревожности у людей разных возрастных категорий, определение основных условий и механизмов ее формирования, поиск инструментов предупреждения и коррекции проявлений тревожности представляется актуальной проблемой психологических исследований.

Сложность решения проблемы тревожности в значительной степени связана с неоднозначностью самого понятия «тревожность», большим количеством его трактовок, осложняющих эмпирические исследования, а также разнообразием подходов к коррекции ее негативных проявлений.

Состояние тревоги – особое эмоциональное состояние человека, возникающее в результате предчувствия им неопределенной, иногда неосознаваемой, неотвратимо приближающейся опасности.

Тревога вызывает активизацию внутренних ресурсов организма, психики человека до того, как наступает ожидаемое событие, помогая субъекту адаптироваться к изменяющимся условиям своего существования, выстоять в любой кризисной ситуации.

По преобладающему компоненту тревожность может быть причислена к эмоциональным состояниям. Но это состояние играет большую роль в процессе мотивации человеческого поведения, в определенных случаях прямо выступая в качестве движущей силы.

Тревога (состояние тревожности) нередко рассматривается в качестве эмоциональной реакции тревожного ожидания, несоразмерной опасности, в ряде случаев – как реакция на воображаемую угрозу, возможную неудачу. Состояние тревожности часто бывает обусловлено не только самой ситуацией, имеющей место в действительности, но и тем, какой она представляется индивиду, какое он ей придает значение, какой смысл в нее вкладывает.

Тревожность вызывается возможными или вероятными неприятностями, неожиданностью, изменениями привычной обстановки и деятельности, задержкой приятного, желательного и выражается в специфических переживаниях – опасениях, волнениях, нарушении покоя и др.

Близкими по смыслу и значению с понятиями «тревога», «тревожность» являются термины «волнение», «беспокойство». Они нередко употребляются либо как составные элементы состояния тревоги, либо в качестве синонимов событий, неблагоприятно развивающихся для субъекта или его близких. Вместе с тем в этих терминах предусматриваются и некоторые смысловые оттенки. Так, если состояние тревоги (тревожность) имеет некоторый пессимистический оттенок, обусловленный ожиданием возможной опасности, то состояние волнения может связываться не только с негативными обстоятельствами, но и с ожиданием чего-то приятного, радостного.

Некоторые отличия имеются и между состояниями тревоги и беспокойства. В психологической литературе первое из них обычно упоминается в контексте с угрозой собственной личности, второе – в связи с переживаниями о других лицах.

Беспокоиться естественно для человека, но если вы чувствуете, что беспокойство становится чрезмерным и начинает управлять вашей жизнью, например, если оно вызывает тревогу или если вам трудно заснуть, – тогда, возможно, стоит попробовать найти способы ограничить время, которое вы тратите на беспокойство, и начать предпринимать меры по поддержанию психологического благополучия.

Стоит отметить, что эмоциональные реакции на опасность в состоянии тревоги могут сопровождаться такими физическими ощущениями, как дрожь, учащенное дыхание, сердцебиение, удушье, в психологической сфере – чувство нетерпения и т. п. Человек, переживающий тревогу, ощущает свою беспомощность, неопределенность собственного положения, неуверенность, незащищенность перед надвигающейся опасностью.

В работе с тревожным состоянием важно:

- ◆ Поддерживать жизненный баланс.
- ◆ Регулярно отмечать, связано ли ваше беспокойство с реальными проблемами или оно «гипотетическое».
- ◆ Регулярно говорить своему беспокойству «не сейчас». Беспокойство настойчиво: оно может заставить вас считать, будто вам нужно погрузиться в него прямо в данный момент. Но вы можете поставить эксперимент: откладывайте «гипотетическое» беспокойство. Многим людям это помогает по-другому относиться к тревоге.
- ◆ Практиковать осознанность. Освоение навыков осознанности может помочь нам отпустить беспокойство и вернуться в настоящий момент.

2. Подходы к определению понятий тревоги и тревожности

Предлагаю подробно рассмотреть разные подходы к определению тревоги и тревожности. Под тревожностью, как вы поняли из текста выше, мы понимаем «индивидуальную психологическую особенность, проявляющуюся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения».

Понятие «тревожность» очень широко рассматривалось в многочисленных трудах зарубежных и отечественных ученых: В. М. Астапова, В. А. Бекеева, Л. И. Божович, А. М. Прихожан, Ч. Спилберга, З. Фрейда, К. Хорни. В психологии проблема тревожности в первый раз была рассмотрена в работах З. Фрейда, который охарактеризовал ее как неприятное эмоциональное переживание. Сущность тревожности – переживание неопределенности и чувство беспомощности, слабости, незащищенности.

По мнению ряда авторов, в основе возникновения тревожности лежат вытесненные в сферу бессознательного влечения инстинкты либо страх перед этими самыми влечениями, обнаружение или следование которым создает внешнюю опасность (сексуальные или агрессивные побуждения).

Трудно не согласиться с К. Хорни, которая определила чувство тревоги как естественное чувство, которое испытывает младенец с первых минут своего появления на свет, оно закрепляется младенцем, становится внутренним свойством его психической деятельности – «базальной тревогой» – и вызывает у ребенка желание избавиться от страха. «Базальная тревога» вынуждает человека строить свое поведение, не провоцируя ее, стремиться к безопасности своей жизни.

На появление тревожности у подростков значительное влияние оказывает среда, в которой предоставляются возможности удовлетворения главных его потребностей (любовь, забота, безопасность). Удовлетворение этих потребностей напрямую зависит от окружающих людей. Если эти потребности удовлетворяются в самые первые месяцы жизни новорожденного ребенка, если он чувствует любовь и заботу окружающих, то у него формируется чувство безопасности и уверенности в себе. Но в случае, если малыш не получает от близких для него взрослых, и в первую очередь матери, внимания, ласки, любви и заботы, то формируется «базальная тревога», которая определяет дальнейший ход психосоциального развития личности ребенка.

На фоне «базальной тревоги» формируется недоверие к миру в целом. Это чувство может укрепиться на бессознательном уровне, но оно остается с человеком навсегда. Повзрослев, такой человек не способен сам дарить любовь, ласку и тепло окружающим его близким людям. Впоследствии и его дети наверняка будут страдать от того, что не получают необходимой им любви, заботы и защиты.

Ч. Спилберг в своих трудах различает тревогу и тревожность. Тревога – это состояние (временное переживание), а тревожность – свойство личности (устойчивая черта характера). По Ч. Спилбергу тревога – это «реакция на грозящую опасность, реальную или воображаемую, а тревожность – индивидуальная психологическая особенность, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях, в том числе и тех, объективные характеристики которых к этому не предрасполагают».

Тревога, как реакция на конкретную угрозу, представляет собой диффузный, генерализованный или беспричинный страх, в социальном взаимодействии чаще всего связана с ожиданием неуспеха, неудач, провала, является неосознаваемым источником опасности.

Трудно не согласиться с характеристикой тревожной личности, которой придерживается в своих трудах Ч. Спилберг, о том, что:

1) ситуации, представляющие для человека определенную опасность или лично значимые, переживаются им как неприятное эмоциональное состояние разной интенсивности;

2) интенсивность переживания тревоги пропорциональна уровню опасности или значимости причины переживаний, от этих факторов зависит, насколько длительным будет переживание состояния тревоги;

3) высокотревожные люди воспринимают ситуации или обстоятельства, которые изначально содержат возможность неудачи или угрозы, более интенсивно;

4) состояние тревоги сопровождается изменениями в поведении или включает защитные механизмы личности. Часто повторяющиеся стрессовые ситуации формируют типичные механизмы защиты.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.